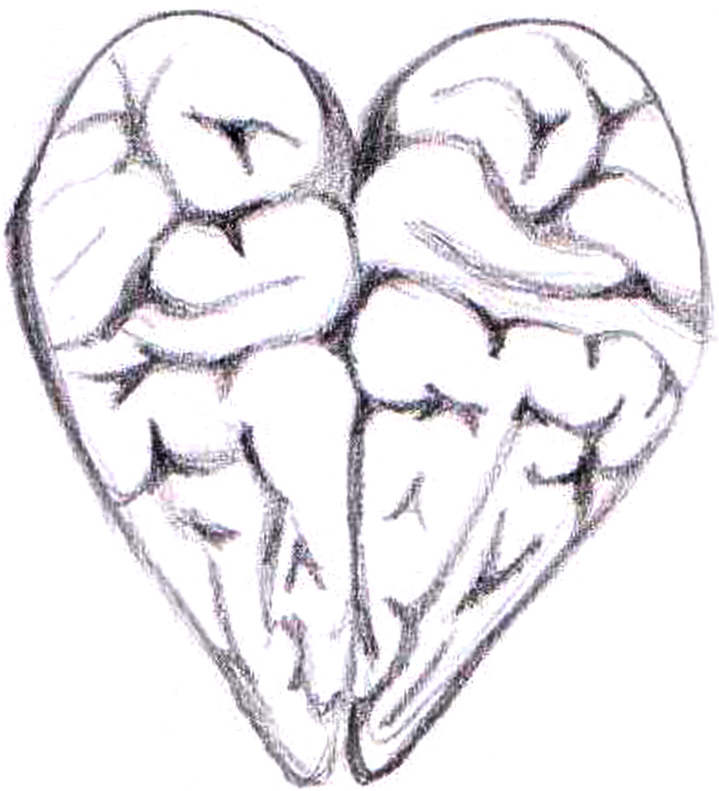

Înlăturarea obstacolelor
Inteligența emoțională

CAPITOLUL VIII

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Aşteptarea ne dă iluzia că facem ceva aşteptând, când, de fapt, nu facem altceva decât să murim suportabil, puţin câte puţin.
(Octavian Paler)

Lumea în care trăim a suferit schimbări majore de-a lungul timpului şi încă putem spune că presiunea socială, economică şi profesională ne afectează stilul de viaţă.

Obiectivele pe termen lung îţi livrează fericirea? Încasările lunare îţi aduc bucurie?

Cercetările ne demonstrează că nici măcar câştigătorii la loto nu sunt fericiţi pe termen lung. Ei revin la starea lor naturală după ce câştigul a fost încasat şi cheltuit pe plăcerile lumeşti. Astea sunt veşti proaste. Şi-atunci ce ne aduce fericire pe termen lung?

Viaţa cotidiană este singura care merită tratată cu respect şi pasiune. Bucură-te de ceea ce eşti astăzi şi de ceea ce faci în fiecare zi. Cum arată o zi din viaţa ta? Cum îţi trăieşti zilele?

Filozofia ta de viaţă este biletul câştigător la loterie. Eu am ajuns la această concluzie după ce mi-am ratat cu măiestrie câţiva ani din viaţă. La fel ca tine, credeam că atingerea visurilor mele măreţe îmi va aduce fericire şi satisfacţie pe termen lung. N-a fost aşa.

Eric Shmidt, CEO Google, a declarat într-un interviu că deşi compania are o misiune clară, ei n-au un plan de afaceri des-

făşurat pe cinci ani de zile, nici măcar pe doi ani şi ca să fie sincer, a zis că nici măcar pe un an de zile. M-a şocat declaraţia unei companii care a făcut 5.5 miliarde de dolari în doar câteva luni de zile în 2009. Cum e posibil aşa ceva?

Eu, la începutul fiecărui an îmi stabilesc obiective clare de care devin obsedată pe durata întregului an şi aceşti oameni pe care îi admir nu se gândesc deloc la ziua de mâine?

Aşa se fac banii? Aşa se obţine fericirea? Asta e reţeta de succes ce trebuie urmată?

Şi ca să înlătur ceaţa din jurul meu şi al tău o să meditam împreună la ce avem de făcut ca să trăim bine şi să fim mulţumite de existenţa noastră aici, pe pământ. Ce avem de învăţat? Cum să trăim în fiecare zi ca la sfârşitul unei zile să spunem că viaţa noastră are valoare?

În continuare, vreau să pun accentul pe filozofia ta de viaţă. Are o strategie stilul tău de viaţă? Sau trăieşti la voia întâmplării? Ştii tu ce vrei să trăieşti dimineaţa şi seara?

Eu, pe propria-mi piele am învăţat că nu există un timp mai bun decât acum ca să trăieşti bine. Avem totul la dispoziţia noastră şi resursele sunt nelimitate. Avem timp, avem sănătate, avem energie, avem tehnologie, avem materiale de specialitate, avem acces la informaţie şi avem o vârstă care ne permite să mutăm munţii din loc. Hai să trăim în stil mare!

Există două categorii de oameni. Cei care folosesc resursele interioare şi exterioare şi cei care se vaită de lipsa resurselor din ei înşişi şi din jurul lor. Cei din urmă sunt proşti din punct de vedere emoţional. Nu există moment mai potrivit decât cel pe care îl trăim. Poţi să ai totul!

Crezi că eşti singura care a eşuat în atingerea obiectivelor şi aspiraţiilor?

Oamenii se tem de greşeli, de respingere, de abandon, de sărăcie şi de boală. Pe ăştia îi numesc oameni săraci. Nu lipsa banilor te nefericeşte, ci lipsa atitudinii în orice visezi să trăieşti.

Tu eşti singurul obstacol din calea bucuriei, a bogăţiei, a fericirii şi a iubirii.

Suferi deoarece nu-ţi doreşti probleme. Şi noi toţi am învăţat din greşeli, din căzături şi din respingeri. Fiecare problemă peste care dai este o invitaţie la autocunoaştere.

Dacă tu te dai la o parte din faţa provocărilor, vei supravieţui o viaţă întreagă. Şi eu ştiu că tu vrei să trăieşti în stil mare. Cum vei reuşi dacă teama de eşec te înghite? Suferinţele în iubire, eşecul profesional, neînţelegerile familiale, lipsurile materiale te învaţă să cunoşti bărbaţii, relaţiile de iubire, lumea afacerilor, psihologia omului.

De ce te-ai da la o parte din calea învăţării? Nici un om deştept nu sare peste această etapă. Nici Steve Jobs n-a fost scutit de greşeli, eşecuri, pierderi şi suferinţe. Niciun om care a reuşit în lumea asta n-a sărit peste etapa învăţării.

Inteligenţa emoţională înseamnă să te aştepţi la răul ce urmează. "Mă aşteptam la asta!" Ştiam că după doi ani de trăit în aceeaşi casă cu iubitul meu, vom intra într-o fază de platou, care anunţa tensiune, negociere şi sfârşitul perioadei de îndrăgostire.

O femeie inteligentă ştie că după iubirea romantică urmează etapa intimităţii unde oxitocina ocupă locul dopaminei şi-a fluturilor din stomac.

E normal să nu ne mai rupem hainele de pe noi când intram în casă. Acum ne facem planuri de viitor împreună şi negociem relaţia astfel încât să ne fie amândurora bine.

O femeie inteligentă emoţional anticipează. O femeie proastă emoţional reacţionează şi se comportă cam aşa: "Ştiam că nu pot să am încredere în tine. Toţi bărbaţii sunt la fel. Te folosesc şi se plictisesc. De ce nu mai eşti atras sexual de mine? Ai pe altcineva? Ce este în neregulă cu mine? Vrei să ne despărţim? "

Reacţiile emoţionale îţi omoară iubirea, relaţia, afacerile şi relaţiile şi rezultatele.

O femeie puternică şi deşteaptă anticipează. Ea a mai trecut prin relaţii şi-a învăţat care e procesul firesc prin care trece orice femeie. Nimeni nu este scutit de suferinţe, dezamăgiri şi eşecuri. Doar experimentarea ne educă să devenim cea mai bună variantă a noastră.

Învăţăm din fiecare greşeală pe care o facem aşa cum învăţăm din fiecare alegere inteligentă ce o facem. După ce alegi prost, înveţi să alegi inteligent. Nu invers.

Transformarea ta interioară produce transformare exterioară. Dacă nu-ţi place cum arată viaţa ta personală şi profesională înseamnă că ai de lucru la lumea ta interioară. Majoritatea oamenilor când greşesc spun că nu şi-au atins obiectivele din pricina resurselor limitate, cum ar fi lipsa banilor, a timpului, a informaţiei şi a tehnologiei. Ţi s-a întâmplat şi ţie?

Găsim întotdeauna un ţap ispăşitor pentru lipsa inteligenţei emoţionale.

Când eşti condus de emoţii, iei decizii proaste şi-ţi sabotezi procesul de evoluţie.

✤ Care au fost cele mai importante decizii din viaţa ta?
✤ Au fost ele alegeri uşoare sau grele? Alegeri bune sau proaste?
✤ Ce-ai învăţat din alegerile pe care le-ai luat până acum?

Sunt sigură că ai învăţat mai multe despre tine, despre bărbaţi, iubire şi afaceri.

Suntem înconjuraţi de oportunităţi şi de informaţie. Şi suntem liberi să alegem ce ni se potriveşte în viaţă. De ce nu suntem mai fericiţi decât străbunicii noştri care n-aveau nici 10% din ceea ce avem noi la dispoziţie astăzi?

În pofida pregătirii tale intelectuale, sociale şi profesionale tu nu eşti mai deşteaptă emoţional decât străbunicii tăi care ştiau întotdeauna să facă faţă unei probleme.

Priveşte inteligenţa emoţională ca pe înţelepciunea bunicilor tăi iubiţi. Cum ar acţiona bunicul înţelept în faţa provocării

cu care te confrunţi? Care e cea mai mare provocare care îţi dă bătăi de cap? Descrie în câteva cuvinte durerea ta actuală.

_ _ _ _

se instalează de fiecare dată când recurgi la anestezierea emoţiilor tale negative. Nu există altă cale decât dezvoltarea inteligenţei emoţionale. Când spun emoţii negative, mă refer la anxietate, teamă, depresie, griji exagerate, pesimism, tristeţe, frustrare, tensiune şi alte spaime.

Şi studiile referitoare la sistemele imunitare ne spun că stresul şi anxietatea măresc riscul de boală. Dacă traversezi perioade lungi de tensiune şi agitaţie ai toate şansele să suferi de cefalee, gripe, ulcere, probleme cu inima şi aşa mai departe.

Reprimarea emoţiilor negative creşte nivelul de amăgire şi dezamăgire în viaţa ta.

Tot ceea ce respingi în viaţa ta, va continua să te bântuie. Fii foarte atentă la modul în care alegi să-ţi trăieşti viaţa. Dacă eşti o femeie geloasă şi-ţi reprimi stările de gelozie sub o atitudine de "femme fatale" care nu ia în serios angajamentul şi intimitatea, vei atrage în viaţa ta un Don Juan, care va scoate la iveală exact acea latură a ta pe care te minţi că nu o ai.

Înţelegi că n-ai cum să te vindeci dacă îţi negi stările negative? Drumul către transformarea ta interioară începe prin schimbarea stilului tău de viaţă. Şi aici intră în scenă o serie de atitudini şi comportamente pe care trebuie să le iei în serios.

Freud spunea că a munci şi a iubi sunt cele două capacităţi umane care determină maturitatea individului şi împreună vreau să le discutăm ca să dobândim inteligenţa emoţională de care avem nevoie pentru a ne construi o viaţă frumoasă şi împlinită.

Şi ca să testăm spusele lui uica Freud hai să testăm realitatea vieţii tale. Cât eşti de mulţumită de job-ul tău? Cât eşti de fericită cu relaţia ta de cuplu? La fel de nemulţumită?

E suficient să te uiţi acolo unde te doare. De ce crezi tu că nu-ţi funcţionează relaţia?

Pentru că iubitul tău e un dobitoc şi-un infantil? Dacă asta crezi, te va durea adevărul ce ţi-l voi spune în paginile ce

urmează. Poţi să te opreşti din lectură, să închizi cartea şi să rămâi aşa cum eşti. Nu se va schimba nimic în viaţa ta, ce-i drept, dar poţi continua să trăieşti la fel, fără să depui vreun efort de schimbare şi transformare interioară. Tu alegi!

Acum să revenim la exemplul nostru... dacă prietenul tău este aşa cum ai spus mai sus, înseamnă că şi tu eşti asemenea acestei făpturi minunate. Noi n-avem cum să atragem un dobitoc, dacă noi suntem nişte zeităţi cu puteri speciale. Şi ca să te ajut mai mult îţi povestesc cazul unei paciente care atrăgea în viaţa ei numai bărbaţi obsedaţi sexual.

Dacă nu faci altceva decât să te gândeşti la sex de dimineaţa până seara înseamnă că ai nevoie şi de mai mulţi parteneri sexuali ca să-ţi satisfacă poftele exagerate de contact sexual, nu-i aşa? Cel puţin ăsta era cazul pacientei mele. A venit la mine să se plângă de preferinţele sexuale ale partenerului său. "Se gândeşte numai la sex şi mi-e teamă de viitorul ce-l pot avea alături de-un astfel de bărbat obsedat sexual. Îi va ajunge doar sexul cu mine sau va apela şi la alte femei cu nevoi la fel de speciale ca ale sale?"

După câteva şedinţe în care am lămurit poftele exagerate ale partenerului său, ne-am întors cu privirea asupra vieţii ei sexuale de până atunci şi-am dat peste energii blocate.

Tânăra noastră îşi refuza sexul, aventura şi plăcerea carnală. Ea a fost crescută într-un mediu religios, unde tatăl şi mama i-au vorbit despre sexualitate în termeni de "E păcat să-ţi murdăreşti trupul în contacte sexuale ocazionale", "Să ai mare grijă să nu profite nimeni de tine".

Nu cred că ai nevoie de mai multe lămuriri, doar de acceptarea unei realităţi care se manifestă în exteriorul nostru până în clipa în care acceptăm că suntem şi sex şi suflet.

Nu poţi să-ţi pui sufletul pe tavă înainte de a-ţi dezbrăca sexul de prejudecăţi. Şi noi, în copilărie, ne formăm prejudecăţile care ne infectează relaţionarea cu ceilalţi.

Cine ţi-a vorbit despre intimitatea cu un bărbat? Cine te-a educat din punct de vedere erotico-senzual? Mama? Tata? Mă îndoiesc că s-au ocupat de deschiderea ta erotică.

Şi eu m-am şocat când mi-a alunecat în pat un seducător cu exprimări lingvistice deocheate. Nu înţelegeam de ce tânărul îndrăgostit nu foloseşte un limbaj regal cu o făptură pură şi inocentă. Poate fiindcă nu eram atât de sensibilă precum credeam?

Nu uita că bărbaţii îşi construiesc relaţia în aşternuturi. După ce te explorează sexual simt că-şi doresc să păşească, alături de tine, într-o relaţie, vacanţă şi-o călătorie pe viaţă. Asta după ce găsesc ceea ce caută în intimitatea ta. Degeaba te superi pe bărbat. El este vizual şi te dezbracă înainte de a te cere în căsătorie. Şi dacă refuzi poftele sexuale ale unui bărbat, înseamnă că-ţi respingi propria sexualitate şi asta îmi aduce aminte de vorbele lui Woody Allen:

Masturbarea este un mod de-a face dragoste cu cineva pe care îl iubim cu adevărat.

Nu vreau să te şochez dar nici nu-mi permit să te las să pluteşti în ignoranţă şi victimizare. "Săraca de mine, cu ce-am greşit de-am atras un egoist alături de mine?" Nu ţi se întâmplă şi ţie să fii centrată pe propria persoană? Să te intereseze de tine? Mie mi s-a întâmplat…

Adrian Nuţa spunea în cartea sa "Umbra" că noi gravităm în mod natural spre aceia care ne reflectă umbra. Şi relaţia de cuplu este cel mai bun învăţător. Partenerul reflectă întotdeauna ceea ce respingem la noi. Şi până ce nu te accepţi cu bune şi rele n-ai nicio şansă să devii o persoană inteligentă emoţional. Vei rămâne prizoniera prejudecăţilor tale.

Însăşi faptul că nu te atingi prin masturbare spune despre tine cât eşti de blocată sexual şi infectată de prejudecăţi şi temeri. Cum să devii o femeie puternică şi atrăgătoare? O femeie care atrage şi păstrează un bărbat frumos şi bun în viaţa ei?

Mizez pe inteligenţa ta emoţională care iese la iveală cu fiecare rând pe care îl citeşti. Aş putea să-ţi dau zeci de exemple dar am încredere în tine şi ştiu că în călătoria asta ai nevoie să stai de vorbă doar cu tine şi acele aspecte neasumate din tine pe care le arunci în subteranele psihicului tău.

În clipa în care clienta mea a acceptat faptul că îşi doreşte să se exploreze sexual, partenerul ei a început să fie preocupat s-o cucerească romantic şi poetic. Întotdeauna schimbarea începe din colţul tău. Degeaba aştepţi ca celălalt să renunţe la părţi din el. Ceea ce nu-ţi place la partenerul tău, este foarte probabil să respingi în tine. Adevărat?

Acum fă-mi o listă, chiar aici, cu ceea ce nu suporţi la partenerul tău "infantil", "egoist", "rigid", "perfecţionist", "rece şi distant":

_ _

_ _

_ _

_ _

_ _

_ _

Ce-ai descoperit? Că nu eşti înger? Că eşti şi demon? Ăsta este rostul exerciţiului. Şi ca să ne relaxăm puţin după acest moment introspectiv îţi spun un banc de-al lui Osho:

Elena a venit acasă cu o haină nouă de nurcă.

"De unde ai luat-o?", o întreabă Bogdan, soţul ei.

"Am câştigat-o la tombolă."

În seara următoare, Elena a venit acasă cu un inel cu diamant.

"Asta de unde mai e?" a întrebat Bogdan.

"De la tombolă", a răspuns ea. "Şi mă duc mai târziu la o altă petrecere cu tombolă. Mă grăbesc. Vrei să-mi pregăteşti tu baia?"

Bogdan s-a dus şi-a dat drumul la apă, dar când Elena a vrut să intre în cadă, a văzut că nu era decât puţină apă, cel mult un centimetru înălţime.

"Bogdan, de ce nu mi-ai umplut cada?"

"Ei, draga mea, n-am vrut să ţi se ude biletul de tombolă!"

Un bărbat inteligent emoţional nu-şi pedepseşte femeia fiindcă şi-a satisfăcut nevoile şi poftele. Doar un prostănac îşi pedepseşte şi părăseşte partenera fiindcă a făcut ce a simţit. Bine-înţeles că povestea este exagerată dar poate fi şi adevărată. Câte femei nu cunoşti care îşi ascund cumpărăturile de partenerii lor? Eu cunosc multe femei care îşi mint partenerii ca să nu creeze tensiune în căminul lor pictat în culorile "armoniei conjugale".

Nu te mai grăbi să judeci sau să condamni comportamentul "greşit" al partenerului tău. Foloseşte-te de legea oglindirii dacă vrei să treci testul vieţii. Nimic nu este greşit în oameni.

Nu te ajută să rupi relaţia. Şi eu m-am lovit cu capul de aceeaşi tipologie de bărbat până ce-am învăţat că eu sunt proasta care respinge superficialitatea şi sensibilitatea în mine însămi. Dacă aş fi acceptat că nu sunt perfectă şi puternică de la primul partener acum aş fi trăit pe insula fericirii conjugale.

Dar eu m-am încăpăţânat să cred că ceilalţi sunt proşti şi eu deşteaptă. Şi când am ajuns în pragul isteriei, am recunoscut dezarmată că sunt superficială şi iresponsabilă. De atunci, m-am scăpat de trăsăturile astea negative.

Şi-am dat de altele. Am atras un partener gelos. Dacă îmi zicea cineva că sunt posesivă şi dominatoare i-aş fi dat în cap cu ceva. "Eu? Nimic nu-mi doresc mai tare decât libertate şi independenţă." Cu toate că declaram sus şi tare că vreau un bărbat sigur pe el şi autonom, alegeam doar bărbaţi dependenţi şi vulnerabili care aveau nevoie de asistenţă personală.

Şi cine crezi că-i terapeuta? Ai ghicit! Salvatoarea Andreea Papp. Nici pe departe nu-mi doream un bărbat puternic,

autonom şi sigur pe el, deoarece el mi-ar fi descoperit temerile şi vulnerabilităţile. Înţelegi cât de greşit ne purtăm cu noi înşine? Şi cât de tare îi pedepsim pe partenerii noştri? Astfel că cea mai bună întrebare este: "Ce încearcă acest om să mă înveţe? Ce aspect din mine însumi întruchipează?

Asta înseamnă inteligenţa emoţională. Înţelepciune, dacă vrei. Iluminare. Acceptare şi asumare. Responsabilitate. Autenticitate şi personalitate. Fii altfel decât restul.

Lipsa inteligenţei emoţionale în viaţa ta este uşor de depistat. Cât de tare o iei razna când lucrurile nu se întâmplă aşa cum vrei şi te aştepţi? Rău? Foarte rău?

Vreau să-ţi spun că eu am ajuns să sufăr cumplit din pricina faptului că nu acceptam greşeala, vulnerabilitatea, superficialitatea, egoismul şi iresponsabilitatea celorlalţi.

Respingeam persoanele în loc să-mi îmbrăţişez vulnerabilităţile şi să cresc emoţional. Cum să devii inteligentă emoţional dacă tu arunci cu noroi în ceilalţi?

Dacă ceea ce trăieşti astăzi nu este ceea ce-ţi doreşti înseamnă că citeşti cartea care-ţi va schimba viaţa. Fără modestie îţi spun că acceptarea de sine te va elibera de toate suferinţele din viaţa ta. Când te accepţi cu emoţiile şi stările tale negative, nimic nu-ţi va mai sta în calea fericirii şi a succesului personal şi profesional. Meseria de fiinţă omenească, cum zicea Marc Aureliu, nu este uşoară. Eşti pregătită să păşeşti într-o altă poveste care ilustrează perfect lipsa inteligenţei emoţionale?

Nu faci ceea ce ai spus că vei face

Laura se trezeşte în fiecare dimineaţă cu gândul că viaţa ei se va schimba în bine. În bucătărie, lipit pe frigider, se află meniul alimentar prescris de nutriţionist. Şi fără să fie adormită, beată sau drogată alege acele alimente care nu se găsesc pe meniul ei zilnic.

Îţi vine s-o întrebi pe Laura dacă nu cumva e nebună sau masochistă, nu-i aşa? Cum se face că ea alege alimentele interzise în fiecare dimineaţă? Ce-i în capul ei?

Laura se agresează cu aceste decizii proaste şi-şi sabotează procesul de slăbire. Deşi plăteşte sfaturile nutriţionistului, ea nu le ia în considerare când pune gura pe biscuiţii cu ciocolată interzişi de sfatul medicului nutriţionist. Ce gândeşte Laura despre ea după ce înghite calorii şi toxine? "Sunt o grasă, slabă, frustrată şi nefericită şi aşa voi muri."

Gândeşte-te că de fiecare dată când îţi stabileşti nişte obiective pe care nu le respecţi îţi distrugi stima de sine şi-ţi agresezi trupul şi sufletul. Te vei detesta la sfârşitul zilei când te vei vedea neputincioasă şi fără strop de ambiţie. De ce ţi-ai promis că o să slăbeşti dacă ştii că nu eşti în stare să te ţii de promisiune? Nu e mai bine să nu-ţi iei angajamente pe care ştii că n-o să le respecţi? Sigur te vei simţi mai bine chiar dacă ai cu 10 kg în plus.

Este o dovadă de iubire faptul că te îndopi cu alimente interzise şi nesănătoase? O persoană care nu se poate ţine de-un regim alimentar este o persoană slabă din punct de vedere emoţional. Corect?

Cine are voinţă şi ambiţie slăbeşte trei kilograme într-o săptămână. Trupul tău nu minte niciodată. Dacă eşti praf din punct de vedere emoţional asta se va vedea pe faţa, trupul şi comportamentul tău. Cred că ştii ce înseamnă când îţi aprinzi ţigară după ţigară... te simţi ameninţată de persoana din faţa ta. Ţi s-a întâmplat?

Ce înseamnă oare când mănânci mai mult decât ai nevoie? Poţi spune că eşti o persoană care se iubeşte pe sine? Orice copil de grădiniţă ştie că ascunzi o rană interioară care sângerează.

Corpul fizic reflectă întotdeauna printr-o somatizare ceea ce te doare pe dinăuntrul tău. Vrei să umpli cu mâncare un gol sufletesc care nu te lasă să trăieşti?

Mâncarea reflectă ceea ce se află în interiorul tău. Nu poţi păcăli pe nimeni că nu ţi-e bine.

Şi când nu faci ceea ce ai spus că vei face îţi distrugi imaginea de sine, care este responsabilă de ceea ce crezi despre

tine. Dacă te vezi o persoană slabă sau grasă, vei transmite acest mesaj lumii întregi, iar nimeni nu te va vedea altfel decât te vezi tu. Înţelegi ce te aşteaptă? Şi nu peste mult timp, vei ajunge să te dispreţuieşti şi pedepseşti printr-o suferinţă, boală, pierdere care îţi va întări profeţiile construite acum mult timp în urmă.

Ce anume crezi că-ţi va îmbunătăţii imaginea de sine? Respectarea angajamentelor?

✓ Dacă ai spus că vei merge la sală de trei ori pe săptămână, îți vei respecta angajamentul?
✓ Dacă ai spus că vei mânca sănătos şi vei respecta meniul stabilit de nutriționist, îți vei respecta angajamentul?
✓ Dacă ai spus că vei medita în fiecare seară ca să-ți purifici mintea de gânduri negative, îți vei respecta angajamentul?
✓ Dacă ai spus că nu vei mai spune niciodată "da" când de fapt vrei să spui "nu", îți vei respecta angajamentele?
✓ Dacă ai spus că vei scrie la cartea ta nouă patru ore pe zi, îți vei respecta angajamentul?
✓Dacă ai spus că vei face în fiecare zi, timp de o oră, exerciții de creştere a stimei de sine, îți vei respecta angajamentul?

Nu mai inventa scuze pentru ceea ce este important în viaţa ta!

Cercetări în domeniul psihologiei demonstrează că omul îşi poate schimba atitudinea mentală în bine într-un interval cuprins între 6 şi 12 săptămâni.

Dacă nu eşti mulţumită de evoluţia ta, lucrează asupra gândurilor şi credinţelor şi începe să gândeşti nobil şi curat dacă-ţi doreşti o viaţă la palat, înconjurată de prinţi şi regi.

Filozofia pesimistă invită tristeţea, eşecul şi suferinţa în viaţa ta. Învaţă să gândeşti pozitiv şi în scurt timp vei deveni o optimistă. Îţi spun ceva ce deja ştii, dar pe care încă nu aplici. Un profesionist aplică teoria imediat ce o înmagazinează fără să mai ceară în stânga şi în dreapta păreri despre ultimele studii în domeniul interesat şi studiat. Nu te juca cu tine.

Cum te asiguri că nu mai iei decizii emoţionale de moment pe care să le regreţi şi plăteşti scump

Foloseşte-te de această întrebare de fiecare dată când te afli în faţa unei iubiri imposibile sau a unei negocieri serioase.

Ca în orice proces de transformare ai nevoie să dezvolţi comportamente noi care să-ţi deschidă uşile potrivite, pe care să păşeşti cu o nouă atitudine mentală şi emoţională. Asta doar în cazul în care te-ai săturat să trăieşti prost şi sărăcăcios.

Poate ţi-e bine aşa cum eşti dar eu găsesc că orice expert caută să devină mai bun cu fiecare întâlnire pe care şi-o dă cu partenerul de afaceri, cu iubita şi cu viaţa.

Rămân mereu surprinsă când am ocazia să-i văd pe cei care mă inspiră cum devin mai buni, mai pregătiţi şi mai frumoşi în viaţa lor personală şi profesională. De ce să nu ne dorim şi noi să păşim pe urmele acestor coloşi care au înţeles că fericirea se poate obţine doar din creşterea noastră spirituală? E o încântare să te vezi în oglindă mai sigur pe tine după un timp în care ai investit în tine. Cine crezi că-ţi va rezista? Nimeni nu se opreşte la prima staţie, toţi vor să coboare la destinaţie.

Şi asta o poţi observa uşor când urmăreşti viaţa de succes a celor pe care îi admiri. Ei nu se opresc din evoluţie şi creştere financiară şi spirituală pe motiv că au atins măreţia sau bunăstarea. Nevoia de autodepăşire este una din legile psihologice ale fiinţei umane. Vrem să devenim mai buni pentru noi şi pentru cei dragi.

Uite care-i treaba, toţi suntem angajaţi până peste cap în munca noastră, care ne place sau ne dă bătăi de cap şi cea mai

inteligentă strategie este să-ţi întocmeşti un plan de acţiune care să-ţi respecte viziunea ce-o ai asupra vieţii. Nu aştepta să devii disperată şi suprasolicitată fiindcă ai să faci cele mai proaste alegeri în viaţă.

Pur şi simplu, programează-ţi viaţa!

Foloseşte propriile metode dacă vrei sau ale altor experţi, nu asta e important până la urmă. Ceea ce contează cu adevărat este planificarea şi disciplina ta. Aşa funcţionezi? Geniul vede bine şi de asta câştigă premiul Oscar. El ştie cine este, ce are de făcut şi se trezeşte în fiecare dimineaţă ca să-şi slujească visul şi misiunea în viaţă. Nu ai cum să n-ajungi la destinaţie dacă în fiecare zi a vieţii tale ştii ce ai de făcut de dimineaţă până seara. Crede-mă că n-o să devii un roboţel programat de alţii sau sclavul pasiunii tale. Nu e nimic greşit în a avea o viziune asupra vieţii.

Mai degrabă, trăitul la voia întâmplării mă sperie. Să ne lăsam viaţa în mâinile hazardului e de-a dreptul periculos. Se lipeşte de noi ce vrem şi ce nu vrem, ce-i bun şi ce-i rău, ce-i aşteptat şi neaşteptat. Fericirea se situează deasupra hazardului.

O călătorie de-o mie de mile începe cu primul pas. Nu eu am zis asta, cineva mai deştept ca mine, dar nici eu nu-s mai proastă şi asta fiindcă urmez sfaturile bune.

Nu mi-e frică să risc sau să urmez sfaturi greşite. Am ambiţie şi experimentez. Oamenii de succes fac greşeli la fel ca mine şi ca tine. Gândesc îndrăzneţ şi reuşesc ce-mi pun în minte. Mă las inspirată de oameni care au greşit şi reuşit şi te invit să procedezi la fel cu ambiţiile tale personale şi profesionale. Uită de precauţie, nu ajută la nimic. Părăseşte rândul conformiştilor şi scrie-ţi singură povestea de succes. Ce vrei să realizezi în această viaţă? Formula succesului este simplă: respectă-ţi promisiunile faţă de tine şi lume de acum încolo. Ce ţi-ai promis ca să realizezi anul ăsta? Luna asta? Astăzi?

Notează în acest spaţiu dedicat ţie care-s provocările pe care vrei să le realizezi.

Scrie tot ce gândeşti şi simţi că vrei să trăieşti. Universul îţi răspunde când ştii ce vrei.

Trăim pentru ceea ce ne dorim şi suntem obligaţi să nu ne jucăm cu viaţa noastră. Şi totul depinde numai de tine şi de felul în care te comporţi faţă de tine.

De ce ai nevoie ca să reuşeşti? Îţi spun eu, de ambiţie şi de perseverenţă. Şi toate astea se găsesc în tine, nu la aprozar şi nici la maică-ta. Nu te mai aştepta ca altcineva să-ţi aducă linişte, stabilitate, bunăstare şi multe orgasme.

Pune-te în mişcare şi obţine ceea ce vrei respectându-ţi angajamentele. Realizările tale îţi vor dovedi cât eşti de fidelă faţă de tine. Dacă în loc să numeri succese şi fericire, aduni frustrări şi dezamăgiri înseamnă că nu eşti la bordul navei tale. Altcineva cârmuieşte în locul tău şi vei ajunge acolo unde vor alţii, nu tu. Înţelegi?

De ce eşti interesată în mod special? Să-ţi construieşti propria afacere? Să scrii o carte? Să te măriţi cu-n milionar? Sau să duci o viaţă fără griji şi apăsări?

Nimeni nu te judecă pentru visurile tale. Dar toţi vor râde de tine dacă nu-ţi respecţi angajamentele şi te vaiţi de lipsa de

şanse. Realizările nu se obţin peste noapte. Dacă vrei să te măriţi cu-n milionar înseamnă că îţi petreci timpul îngrijindu-te de aspectul tău exterior şi prospectând ţinuturi exotice care găzduiesc aceşti călători în viaţă.

Bineînţeles că exemplul ales este frivol, dar demn de luat în seamă, având în vedere că visul oricărei femei este să-şi pună ouăle în coşul unui bărbat potent din toate punctele de vedere. Cine vrea să-l ia de soţ pe Ion din satul învecinat?

Nu ăsta-i mesajul meu pentru tine, dar chiar şi pentru această alegere, ai nevoie de-un plan de acţiune care îţi taie de pe listă lenea, celulita, oja sărită şi masca cu castraveţi în prezenţa posibilului salvator.

Îmi place să exagerez şi să subliniez tragicul şi dezastrul ca să te motivez s-o apuci pe calea dezvoltării tale personale şi fac toate astea deoarece vreau să te pun în mişcare spre obiectivele tale. Nu uita niciodată că cine are mai multe opţiuni în viaţă, are şi puterea de a-şi transforma viaţa din banal în senzaţional.

Gândeşte-te la femeia care s-a măritat fiindcă aşa i-a fost predat acasă şi în şcoală şi pe lângă responsabilităţile ei de mamă şi soţie mai are şi-un job frustrant. Cum va arăta această femeie peste 10 ani? Nici peste trei ani nu va fi bine… ea va fi o clientă fidelă a mea, care va blestema părinţii şi societatea că i-au deviat direcţia în viaţă.

Fă ceea ce ai spus ca vei face

Întocmeşte-ţi un plan de acţiune care te va ajuta să-ţi realizezi orice pasiune şi extravaganţă prin obiective bine trasate. Lumea în care trăim are vulnerabilităţile ei şi mediul în care ne-am dezvoltat este şi el compromis de experienţe mai puţin încurajatoare, astfel încât trăitul la voia întâmplării este cea mai neproductivă cale.

Stresul din mediul înconjurător te afectează dacă nu te simţi în siguranţă în propria-ţi piele. Nimeni din exterior nu va

putea să te smulgă din braţele îndoielii şi a frământărilor de zi cu zi dacă nu eşti echipată corespunzător. Spune-mi cum funcţionezi în viaţa ta? Aştepţi o mărire de salariu? Te rogi să-ţi întâlneşti sufletul-pereche? Speri că într-o zi viaţa ta să ia o altă întorsătură? Nu e păcat să-ţi laşi visurile să se prăfuiască şi să nu faci nimic pentru realizarea lor?

A face ceea ce ai spus că vei face înseamnă inteligenţă emoţională. A te lăsa de şcoală pentru că te-ai îndrăgostit de-un tânăr ambiţios care pune cariera mai presus de tine şi relaţia voastră înseamnă prostie emoţională. Sigur că facem sacrificii şi compromisuri în iubire, dar asta nu înseamnă să renunţăm la noi pentru idealurile partenerului sau ale părinţilor noştri, care ne-au rugat să preluăm afacerea familiei.

Conflictele tale interioare, care îţi transmit mesaje diferite se dizolvă numai prin acţiune şi angajament. Nu cunosc altă cale. Şi o să-ţi dau câteva exemple care să-ţi lumineze drumul spre reuşită şi succes.

Să spunem că vrei să slăbeşti şi să te laşi de fumat şi o spui lumii întregi. Cum îţi explici faptul că nu te poţi abţine de la mâncare şi ţigări? Parcă fumezi şi mănânci mai mult de când ţi-ai pus în minte să renunţi la aceste obiceiuri care te îngraşă şi te intoxică. Ar putea fi sportul o soluţie la aceste kilograme în plus?

Ce zici dacă ai face mişcare în fiecare zi? Ce-ar fi ca de azi înainte să alergi trei kilometri pentru fiecare prăjitură pe care o mănânci? Şi pentru fiecare ţigară să alergi după brichetă la magazinul cel mai îndepărtat de la tine din cartier? Asta presupune să-ţi faci un abonament la sală şi să nu mai păstrezi nicio bricheta în casă. De acord? Crezi că funcţionează această prescripţie în cazul tău? Eu sunt sigură că îţi vei pierde curând pofta de-a fuma şi-a

mânca în exces. Nu mă crezi? Testează acest tratament. Urmează întocmai aceste reguli prescrise şi viaţa ta se va schimba peste noapte.

Dorinţele nu se realizează fără ca tu să te pui în mişcare pentru ele. Eu am transpirat pentru fiecare dorinţă împlinită în viaţa mea. De ce unii cred că au nevoie de-un tratament special care să nu-i solicite mental, emoţional şi fizic? Cât de nebun poţi să fii să crezi că vei slăbi sau obţine un job mai bine plătit fără pregătire? Talentul nu susţine pe nimeni dacă nu este practicat cu seriozitate în fiecare zi.

Joshua Bell crezi că nu exersează ore în şir în fiecare zi ca să ofere lumii întregi experienţe muzicale unice şi transpersonale? Să fim serioşi! Cine nu munceşte pentru obiectivele, pasiunile şi idealurile sale este ca un copil infantil care se aşteaptă ca altcineva să-i pună lumea la picioare. Aşa ceva nu există. Talentul cere multă muncă şi pregătire. Frumuseţe, creier, talent, abilităţi, toate se irosesc dacă nu le practici.

Fă-ţi un inventar al deciziilor luate în copilărie. Ce ţi-ai promis când erai mică? Că nu o să te măriţi niciodată şi-o să-ţi clădeşti un imperiu personal?

Se poate să fi văzut în casa părintească scene cumplite care să te fi speriat. E normal ca la maturitate să pui bărbaţii pe goană. Ce poţi face astăzi este să iei o serie de noi decizii care să te susţină în progresul tău, altfel vei suferi în propria ambivalenţă şi-ţi vei sabota relaţia de iubire. Noi nu ne-am născut ca să urâm bărbaţii sau ca s-o răzbunăm pe mama noastră care a fost bătută şi umilită.

Care este noua decizie pe care o iei acum, când eşti deja un adult responsabil?

"O să ridic un imperiu din afacerea mea şi o să-mi construiesc o relaţie de iubire cu un bărbat la fel de responsabil şi de muncitor ca mine." Ce zici? Nu sună mai bine?

Cuvintele sunt foarte puternice. Mai ales cele încărcate afectiv. Deciziile luate în situaţii dificile şi traumatizante funcţionează ca o vrajă care se perpetuează în fiecare moment important al vieţii tale. Tu uiţi ce ţi-ai promis când erai mică. Dar inconştientul tău păstrează aceste amintiri şi decizii vii şi-ţi sabotează viaţa.

Eu sunt aici ca să te ajut să reflectezi asupra provocărilor din viaţa ta şi să înţelegi că puterea vindecătoare stă în tine, nu în ceea ce-ţi livrez eu. Sigur că te ajut să-ţi pui întrebările potrivite, dar munca nu o fac eu în locul tău şi nici alt terapeut.

Tu eşti magicianul din viaţa ta. Eşti unică şi numai tu poţi scoate la iveală calităţile tale înnăscute cu care viaţa te-a înzestrat. Ştiai că eşti o persoană puternică şi inteligentă emoţional? Trecutul nu poate fi schimbat şi te rog să faci tot ce-ţi stă în putinţă să-ţi trăieşti prezentul, pentru că el este singurul care-ţi asigură viitorul.

Milton Erickson avea o vorbă care mă ajută întotdeauna să-i ajut la rându-mi pe clienţii mei şi care sper să te ghideze şi pe tine în alegerile pe care le vei face de astăzi înainte:

Poţi foarte bine să-ţi uiţi trecutul. Aşa cum ai uitat cum ai învăţat să stai în picioare, cum ai învăţat să mergi, cum ai învăţat să vorbeşti. Toate aceste lucruri le-ai uitat.

Sau tu îţi mai aduci aminte cum ai făcut primii paşi? Sau cum ai învăţat să foloseşti semnele de punctuaţie? Noi, când traversăm strada, nu ne gândim la cum ne punem picioarele şi muşchii în mişcare. Ne gândim la ce ne aşteaptă pe cealaltă parte.

De ce nu ţi-ai trata astfel şi prezentul? El te invită să-l trăieşti în fiecare secundă. Doar că tu alegi să te refugiezi în trecut, în spatele unor experienţe care-ţi fură din puterea şi creativitatea de azi. Cum să fii fericită dacă te gândeşti la abuzurile emoţionale trecute? La sărăcia de acasă? Şi la alte amintiri dureroase?

În *Corinteni 12* găseşti un mesaj important:

> Când am fost copil, am vorbit ca un copil, m-am comportat ca un copil. Acum am devenit bărbat (femeie în cazul nostru), am lăsat de-o parte ce-a fost infantil. Vorbesc ca un bărbat (femeie), mă comport ca un bărbat (femeie).

Te comporţi tu ca o femeie sau încă tragi de timp ca să întârzii procesul de maturizare? Uite, asta este un păcat din punctul meu de vedere. Să refuzi să devii femeie. Ştii ce trebuie să facă o femeie? Să se comporte ca o femeie!

Acum, prin acest material îţi ofer şansa să-ţi priveşti propriul comportament infantil.

Şi o femeie inteligentă emoţional, care se comportă ca o femeie face ceea ce a spus că va face, când a spus că va face şi cum a spus că va face. Ea ştie cum să se poarte cu un bărbat care refuză să fie bărbat, sau cu un job care nu-i mai oferă şanse de creştere. O femeie renunţă la ce n-o creşte, fără regrete şi smiorcăieli.

Cum să te scapi de obiceiurile proaste care-ţi rănesc creşterea emoţională: 5 strategii care-ţi cresc inteligenţa emoţională

(1) *Fii congruentă cu ceea ce spui că-ţi doreşti să trăieşti.*

Cea mai bună terapie şi strategie pentru tine este să-ţi analizezi conflictele interioare. Asta a fost cercetarea unei psiha-

naliste, Karen Horney, care sublinia că noi, oamenii, ne dorim multe lucruri, şi din dorinţa de-a experimenta plăcerea intrăm fără să ne dăm seama în conflicte, care ar spune despre tine că eşti pasionată de muzică dar în acelaşi timp frecventezi şi cursurile de medicină. Ce vei alege?

S-ar putea să mergi înainte încercând să le împaci pe amândouă. Ceea ce nu-i greşit, din punctul meu de vedere, dar devine o problemă în clipa în care vrei să le faci bine pe amândouă. Muzica cere mult studiu. La fel ca şi medicina. Şi asta te duce în faţa unei alegeri. Vei alege medicina sau muzica? Numai tu ştii. Chiar vrei să devii doctor sau te gândeşti la recompensa financiară ce ţi-o aduce această meserie?

Sinceritatea nu trebuie să lipsească când tratezi cu cele mai importante aspecte din viaţa ta. Conflictul dispare în clipa în care îţi respecţi valorile şi credinţele personale.

Dacă ceea ce vrei şi crezi despre viaţă aparţine familiei tale erudite, eşti pe-o pista falsă. Medicina o să te facă nefericită, chiar dacă este o valoare socială grozavă.

Nu vei putea să te bucuri de ceea ce faci dacă n-a fost cu adevărat ideea ta. Tot ce ai preluat din familie nu-ţi aparţine şi în scurt timp vei suferi de conflicte profunde care te vor destabiliza pe termen lung. Chiar şi-un bărbat căsătorit care se îndrăgosteşte de o altă femeie suferă un conflict. Şi vedem des astfel de cazuri nefericite, nu-i aşa?

Ţie nu ţi s-a întâmplat să-ţi vezi viaţa alături de partenerul cu care erai şi peste un timp să te visezi la braţul altuia? Asta se întâmplă persoanelor care nu ştiu ce vor cu adevărat. Sigur că nu suntem dobitoci, dar nu ne cunoaştem destul de bine dacă ni se întâmplă să iubim doi bărbaţi în acelaşi timp. De ce nu găsim unul care să ne completeze perfect dacă ne credem atât de înţelepţi? Dacă un bărbat are şi soţie şi amantă, aşa cum se întâmplă în cazurile bărbaţilor infantili, înseamnă că el nu s-a lămurit exact care-i sensul căsătoriei şi alunecă cu uşurinţă în patul unei femei de care este atras fizic. Un om care n-are ideile clare despre ceea ce vrea să trăiască rătăceşte prin lume ca un vagabond

care n-are casă şi masă. Mereu cu gândul la vânătoare ca să nu rişte să-i lipsească trăirea şi emoţia care-l satisface aici şi acum.

Eu nu cred că bărbatul cu soţie şi cu amantă este fericit. Este un om chinuit care aleargă după nişte senzaţii tari pentru că nu ştie să aleagă o femeie care ar putea să-i livreze fericirea şi orgasmele la mic dejun, prânz şi cină şi chiar la gustare.

Nu putem spune despre acest bărbat că este inteligent emoţional. Este un biet copilaş care nu şi-a asumat încă identitatea de bărbat. Ce caută bărbaţii în patul altor femei? Confirmare şi valorizare. "Sunt un bărbat puternic şi viril dacă femeile mă doresc." El nu vede, săracul cât este de infantil şi îşi sabotează căsătoria.

Un bărbat inteligent emoţional, chiar dacă experimentează un conflict, are puterea să aleagă, să pună punct aventurii şi e capabil să renunţe la una dintre cele două femei. Nu vezi prea mulţi bărbaţi alfa pe stradă? Adevărat. Capacitatea de renunţare este ca o pasăre rară şi bărbaţii din ziua de azi aleargă şi ei fără ţintă.

Şi susţin acelaşi lucru şi-n cazul femeilor. Nici ele nu-s prea deştepte din moment ce leagă relaţii cu bărbaţi indisponibili şi imaturi emoţional. Nu te poţi declara o femeie care ştie ce vrea dacă suferi în căminul conjugal că bărbatul nu-ţi vine acasă, bea când e supărat, sau te lipseşte de respect şi preţuire.

Nu spun că bărbatul tău ar trebui să fie doctor în psihologie dar rolul lui este să te atingă măcar cu o floare dacă n-are altceva în dotare. Înţeleg şi tolerez derapajele bărbaţilor dar lipsa de respect o pedepsesc rapid şi fără preaviz. Cer exact ceea ce dăruiesc. Bineînţeles că nu voi aştepta iubire în schimb, dacă îl iubesc pe altul în locul partenerului meu.

De ce să stau şapte ani în casă cu un bărbat care, deşi ştie că-mi plac florile, nu mi le aduce în dar? În viaţă există lucruri mai importante, ar zice mama şi prietena ta singură şi depresivă. Adevărat. Dar un bărbat care nu-ţi face o plăcere atât de simplă, ieftină şi uşoară nu este un bărbat care te va ajuta când

ai nevoie de-un orgasm multiplu. Crede-mă că ceea ce îţi oferă acum, îţi va oferi şi peste şapte ani.

Iar o femeie care face o astfel de alegere în iubire este o femeie care nu ţine prea mult la ea. Nu poţi să-ţi sacrifici plăcerile şi dorinţele în numele iubirii? Care iubire?

Cine te iubeşte te surprinde cu florile care-ţi plac, cu bomboanele de ciocolată preferate şi aşa mai departe. Te atinge cum îţi place şi-ţi şopteşte cuvinte de iubire la ureche înainte de culcare. Aşa arată iubirea. Iubirea dăruieşte mereu câte ceva.

Este inepuizabilă şi nu falimentează. Şi pe timp de criză poţi smulge o buruiană de pe stradă să i-o duci iubitei tale îndrăgostite de natură şi spontaneitate.

Mă întreabă o clientă dacă să renunţe la relaţia ei de şapte ani care i-a adus numai frustrare şi jumătăţi de măsură în favoarea unui bărbat care îşi doreşte s-o ia de nevastă.

Bineînţeles că femeia le-a încercat pe toate până să ajungă să accepte invitaţia în oraş a altui bărbat. Dacă bărbatul cu care dormi în pat de şapte ani nu îşi vede viitorul alături de tine, ce te reţine să experimentezi o nouă relaţie alături de un tip care îţi face declaraţii de iubire şi te visează de soţie? Îţi spun eu ce te face să apelezi la un specialist: frica de-a greşi şi lipsa de încredere în propriile-ţi decizii.

Cum să mai crezi în tine dacă ai ales atât de bine până acum? Normal că apelezi la sfatul terapeutului care te ajută să te responsabilizezi şi să-ţi asumi nişte riscuri fără să-l blamezi pe fostul sau viitorul bărbat din viaţa ta. Există întotdeauna riscuri.

Şi clienta mea le-a experimentat pe propria-i piele. După ce s-a despărţit de iubitul său a început să iasă cu cel care o curta şi relaţia lor a evoluat frumos. Ce crezi că s-a întâmplat? Fostului iubit i-a revenit vederea şi ca printr-un miracol i-a apărut imaginea romantică a unui viitor împreună şi a alergat s-o ceară de nevastă.

Întotdeauna am spus că iubirea este triunghiulară şi nimic nu ne dorim mai tare decât ceea ce ne scapă. Uneori suntem

nişte animale care reacţionează bine doar la frică. Ce specie ciudată şi masochistă. Aprins de teamă şi gelozie omului i-a revenit cheful de viaţă şi de luptă. Cât o să-l ţină? Asta nu depinde de mine. Unii bărbaţi se hotărăsc când sunt provocaţi şi excitaţi când îşi văd femeia în alt pat. Să le dăm ce cer... eu m-aş juca cu un astfel de bărbat o lună, poate două, chiar trei, dar nu o viaţă. Şi asta deoarece vorbesc despre viaţa mea care se va desfăşura sub privirea mea.

Ce va alege clienta mea? Hai să te implic în ajutorarea ei şi te invit să-i dai un sfat, ce ai lege în locul ei? Tu, fiind o femeie inteligentă emoţional, ce ai face în locul ei?

Dacă suferi de-un conflict şi nu faci nimic ca să ieşi din labirintul gândurilor contrastante vei da peste stări şi mai neplăcute, cum ar fi anxietatea, depresia, indecizia, izolarea şi inerţia care te îndepărtează de ceea ce-ţi doreşti cu adevărat.

Exemplul clasic pe care îl folosesc mereu pentru a sublinia prezenţa unui conflict interior este femeia care, deşi vrea să se mărite, refuză invitaţiile şi avansurile bărbaţilor. Această femeie va ajunge într-o clinică de recuperare, nicidecum la altar.

Soluţia în orice conflict este decizia, responsabilitatea, consecvenţa şi perseverenţa. Dacă vrei să te măriţi, vei ieşi la cină cu mai mulţi bărbaţi, nu cu primul venit, ca să afli care e modelul tău potrivit de bărbat. Mai ales dacă ai avut trei relaţii până la 30 de ani. Ai nevoie să experimentezi ca să înveţi să alegi bine. Nimeni nu spune să te dezbraci de la prima întâlnire, ci doar să te deschizi invitaţiilor şi avansurilor naturale ale bărbaţilor care sunt prima etapa a unei uniuni sufleteşti.

Cine suferă în viaţă o face deoarece este o victimă a propriilor dileme existenţiale.

Nu ai cum să te scapi de suferinţă prin izolare sau înstrăinare. Nu este o soluţie să refuzi experienţele şi să aştepţi salvarea prin sufletul tău pereche. Ăsta e unul din miturile iubirii, să crezi că există doar un singur bărbat potrivit pentru tine. Este

pură nebunie să crezi că doar un singur om de pe acest pământ te poate face fericită.

Atunci de ce ai prieteni? Colegi de servici pe care-i îndrăgeşti? Aşa-i şi-n iubire. Ai nevoie să săruţi mai mulţi broscoi ca să dai de prinţul visurilor tale. Şi numai prin experimentare vei învăţa care tipologie de bărbat ţi se potriveşte cel mai bine. De cele mai multe ori o alegere bună este precedată de multe alegeri nepotrivite. Dar, din păcate, este singura cale corectă de învăţare care dă şi roade.

Nu te mai teme să alegi prost! Crede-mă că de fiecare dată când alegi (bun sau prost) îţi creşte nivelul de încredere şi de preţuire de sine. Vei deveni o femeie puternică cu fiecare decizie pe care o iei. Nu te mai zbate între adevăr şi minciună sau între bine şi rău. Nu înveţi decât riscând tot ce ai şi eşti în acel moment. Fii altfel decât restul!

(2) *Înlătură definitiv impulsivitatea din stilul tău de viaţă.*

Consumi lucruri şi oameni pe care nu-i iubeşti şi de care ai nevoie doar ca să-ţi satisfacă nevoile urgente şi imediate. "Dacă nu vii acasă până la ora 23 înseamnă că nu mă iubeşti!" Ce legătură are iubirea cu regulile impuse? Asta este nevoia ta de aprobare şi afecţiune, nu a celui care face ceea ce simte şi nu ceea ce i se impune.

Ţin minte şi acum ce bătaie luam când intram în casă după ora permisă. Cu toate că ştiam ce mă aşteaptă continuam să încalc regulile casei. De ce? Fiindcă nu mi se părea corect ca o regulă să fie impusă înainte de-a fi negociată şi cu mine, chiar dacă eram doar un copil. Acesta este un model învechit de educaţie care nu produce niciodată rezultate pozitive. Te comporţi distructiv când ţi se impune un fel de-a fi.

N-aveam ce face, nu aveam experienţă la acea vreme şi nici inteligenţa emoţională.

Astăzi aş şti la ce oră să intru în casă ca să n-am scandal cu iubitul meu frustrat. Sau mai bine zis, aş fi foarte selectivă şi pretenţioasă astfel încât să n-ajung niciodată să mi se spună cum

şi la ce oră să intru în casă. Nu vreau să dezvolt în timp ostilitate faţă de partenerul meu constipat şi îngust la minte care n-are strop de încredere în el. Sunt autoarea vieţii mele şi dacă mă confrunt c-o astfel de situaţie, înseamnă că eu am ales-o, posibil din ignoranţă sau lipsă de experienţă. Corect?

Cine vrea să controleze şi să impună altuia un stil de viaţă mi se pare disperat. Dorinţa asta fierbinte de a-i exploata pe ceilalţi îmi provoacă milă, după care respingere. Nu pot face casă cu un bărbat care n-are încredere în el şi respectiv în mine chiar dacă este un amant grozav şi-un posibil tată responsabil pentru viitorii mei copii, la fel cum n-aş petrece nicio noapte cu un bărbat care nu mă atinge cu o floare şi-un compliment.

Sunt lucruri pe care le ştiu despre mine. Ele mă ajută să fac alegeri bune în viaţă. Te întrebi ce legătură au exemplele astea cu faptul că impulsivitatea dăunează grav sănătăţii? E foarte simplu, toate dezechilibrele şi suferinţele din viaţa ta provin din faptul că alegi persoanele şi experienţele care-ţi oferă o recompensă imediată. Şi omul care e stăpânit de emoţii nu este şi nici nu va fi vreodată căpitanul corăbiei sale. Educarea emoţiilor şi amânarea recompensei este o sarcină grea dar necesară dacă vrei să intri în rândul femeilor care obţin rezultate în viaţă.

Şi integritatea "a face ceea ce ai spus că vei face" este o componentă esenţială a caracterului tău. Eşti o femeie de cuvânt, respectată şi urmată? "Când spun unei persoane că o voi ajuta, aşa voi face, chiar dacă peste un timp acea persoană mă dezamăgeşte sau întârzie să aplice ce îi sugerez."

Nu caut recompensă în relaţiile cu ceilalţi. Am învăţat să nu mai aştept nimic în schimb şi m-am îmbogăţit de când mi-am schimbat filozofia vieţii. Nimeni nu m-a mai dezamăgit din acea zi. Eu mi-am recăpătat integritatea pierdută în amânări, lene şi promisiuni nerespectate şi ceilalţi au găsit în mine un prieten sincer. Amândoi ne-am atins obiectivele. Şi ăsta este unicul meu scop în aceasta viaţă, să devin un om mai bun în fiecare zi prin ceea ce fac pentru mine şi pentru ceilalţi.

Nu poţi păcăli toţi oamenii din lume, zicea o vorbă. Unul, doi pot cădea în plasa nevoilor tale, dar pe termen lung vei ajunge precum Jim Carey în Liar, Liar. Oamenii nu sunt proşti şi strategiile de manipulare sunt foarte răspândite, cunoscute şi stăpânite şi de cel pe care vrei să-l îngenunchezi în faţa ta ca să te satisfacă.

(3) *Îmbarcă-te în călătoria eroului şi nu în aventura manipulatorului!*

Relaţiile construite pe interes imediat şi unilateral n-au viaţă lungă. Dacă îţi pui o mască pe adevărata faţă, ca noul tău iubit să te îndrăgească, nu-i o garanţie că te va cere de nevastă. Îţi dai seama că într-o zi când te vei grăbi şi ieşi din dormitor fără mască, el poate fi chiar în faţa ta şi să nu te recunoască? Chiar vrei să pierzi şansa unei relaţii de iubire cu un bărbat care te iubeşte pentru ceea ce eşti?

De ce ne este atât de greu să fim autentici şi integri? Să ne arătăm aşa cum suntem şi să-i privim pe ceilalţi ca pe nişte egali ai noştri, care au o viaţă a lor şi o sumă de plăceri şi pasiuni la fel de importante ca ale noastre? De ce cădem în patima exploatării celuilalt? De ce-l intimidăm cu pretenţiile şi cererile noastre aberante?

Îmi scriu multe femei să le sfătuiesc cum să-şi provoace bărbaţii să le urmeze renunţând la plăceri, pasiuni, ieşiri şi divertisment ca să stea în casă cu ele.

Refuz să prescriu reţete pentru femei care nu-s sincere nici măcar cu ele. Când simţi nevoia să-l manipulezi şi controlezi pe celălalt înseamnă că e timpul să te retragi din ceea ce faci pentru o perioadă de timp şi să te ocupi de cunoaşterea şi dezvoltarea ta personală. Nu sunt iubită de femei când nu ofer soluţii practice de manipulare.

Într-adevăr, este mult mai uşor să obţii ceea ce vrei acum, decât să amâni plăcerea ca să construieşti o relaţie sănătoasă şi longevivă. Asta cere timp şi multă toleranţă. Cine-i dis-

pus să aştepte un an, doi ca să-şi satisfacă o nevoie afectivă? Un nebun.

E mult mai uşor să rupi relaţia cu un suflet care nu-ţi oferă ceea ce vrei acum. N-avem răbdare nici cu noi, dar cu un bărbat care întârzie să se realizeze financiar?

Noi acum vrem vacanţe în Bali şi Londra. Vrem să ne suim într-un avion care aterizează în ţinuturile plăcerii şi ale satisfacţiei şi ale recompensei imediate. Suntem ca nişte fetiţe răsfăţate care se dau cu fundul de pământ când nevoile nu le sunt ascultate. "Dacă nu renunţă la ieşirile cu băieţii, îl părăsesc." De ce? Ca să dai de-un altul cu aceleaşi pasiuni nocturne? De ce nu înţelegem că problema e doar la noi?

Puţini se angajează în această călătorie a eroului şi asta fiindcă ea începe cu o provocare care de multe ori creează un disconfort şi o durere. Şi cine este rănit fuge în braţele unui salvator. Şi fără să-şi dea seama ajunge o victimă a propriilor alegeri.

(4) *Învaţă să amâni recompensa imediată!*

În schimb, călătoria manipulatorului este mai atractivă pentru că seamănă cu un tren personal care se opreşte în fiecare staţie ca să bea şi să mănânce. Nu reuşim să amânăm recompensa imediată, vrem ca lucrurile să ni se întâmple acum. De asta nu ajungem niciodată unde ne dorim. Deoarece ne oprim prea des unde nu trebuie. La fast-food şi uităm de regimul hiperproteic, la mall unde ne cheltuim toţi banii, inclusiv cei pe care-i datorăm şi aşa mai departe.

Poţi să slăbeşti dacă respecţi un regim de-o lună până la trei luni. Poţi să economiseşti dacă nu-ţi achiziţionezi articole de care n-ai nevoie, poţi să obţii un job mai bine plătit dacă te specializezi pe o poziţie de expert în domeniul care te interesează să-l stăpâneşti. Poţi orice!

În interiorul tău se află o comoară care-i nelimitată şi pe care o poţi folosi ca să amâni orice recompensă imediată. Poţi

sacrifica îngheţata, sexul la prima întâlnire pentru un premiu mai mare, nu crezi?

Dar pentru asta trebuie să fii dispusă să faci orice sacrificiu în numele ambiţiilor personale. Oamenii inteligenţi emoţionali ştiu că la sfârşitul destinaţiei alese vor trăi împlinirea şi satisfacţia. Minţile mărunte nu se complică să trăiască peste un timp ceea ce pot trăi chiar acum.

Am o prietenă care nu mai munceşte de ceva vreme pentru că toate job-urile pe care le-a avut au dezamăgit-o profund. Astfel încât, de dimineaţă până seara se plânge de propria ei condiţie. Eu nu mă mai văd cu ea. Dar avem o prietenă comună care mă mai înştiinţează de văicărelile ei.

Să nu crezi că se plânge doar de ea; are un bărbat la fel de leneş ca şi ea şi îl acuză pentru toate nenorocirile vieţii ei. Îţi imaginezi acest tablou conjugal? Alina, mesagerul altruist, îi plânge de milă şi mă roagă s-o ajutăm să vadă unde greşeşte, mai ales că de curând iubitul "ghinionistei" are şi o amantă roşcată şi decoltată. "Îţi dai seama ce tragedie traversează, Andreea?"

Sincer, nu văd nicio piedică în calea acestei fiinţe. Ar putea foarte uşor să se angajeze, să se decoloreze, să plece într-o vacanţă, să se despartă de infidel sau s-o ia oricând de la capăt. Poate orice!

Dar ea nu sacrifică nimic. Ah, scuze. Se plânge în stânga şi-n dreapta de destinul ei trist. Eu nu ajut decât persoanele care vor să se ajute. Ea nu vine la uşa mea deoarece ştie că o pun la treabă şi aşa cum amândouă ne-am dat seama, ea caută atenţie şi compătimire în braţele apropiaţilor. Cum nu cred în ghinion şi doar în prostie, prefer să stau de vorbă cu oameni inteligenţi emoţional şi să-i evit pe cei care îşi inventează probleme ca să nu facă nimic.

Am întâlnit tot felul de oameni la viaţa mea şi-ţi pot spune că voinţa nu se cumpără la aprozar.

Crezi că fata din poveste nu ştie că-i o putoare? Ea ştie ce are de făcut ca viaţa ei să se schimbe. Şi de ce nu face nimic?

Prostie? Lene? Nu mă interesează decât omul care caută ajutor şi care e dispus să facă orice pentru a-şi schimba stilul de viaţă. Cu el stau de vorbă. Cu el muncesc cot la cot.

Şi eu sunt leneşă. Mulţi ani m-am irosit. Dar m-am trezit singură şi am pus osul la muncă. Am lucrat când bărbatul m-a înşelat, când n-aveam bani să-mi plătesc facturile şi nici vreo asigurare că ceea ce fac va da într-o zi roade. N-am renunţat deşi nu se găseau prea multe persoane să creadă în potenţialul şi visul meu nebun. Şi dacă aş fi dat greş, aş fi luat-o de la început. Atât sunt de nebună şi de ambiţioasă. Şi asta-i reţeta pe care ţi-o recomand şi ţie.

(5) *Scapă-te de propria condiţie de sclavie prin autonomie.*

Te-ai apucat deja de schimbări? Eşti pregătită să faci ORICE ca să devii autonomă?

✤ Renunţă definitiv la scuze şi văicăreli!
✤ Asumă-ţi responsabilitatea pentru schimbările ce le faci.
✤ Fă o listă cu lucrurile pe care le-ai amânat şi apucă-te chiar acum de ele.
✤ Construieşte-ţi un plan de acţiune pe care să-l respecţi cu sfinţenie.
✤ Nu te opri până ce nu duci la bun sfârşit toate obiectivele stabilite.

Ne-am înţeles? Ai grijă de acum încolo ca în fiecare zi să faci ceva important pentru tine şi obiectivele şi ambiţiile tale. Securitate financiară? Succes? Faimă? Iubire? Căsătorie?

Ca să te îndrum puţin îţi las la îndemână cele 10 întrebări potrivite ale lui Debbie Ford care te ajută să te verifici pentru orice decizie şi alegere ce-o faci:

✤ Această alegere mă va împinge către un viitor fericit, sau mă va ţine blocată în trecut?
✤ Această alegere va duce la o viaţă împlinită pe termen lung, sau va constitui doar o satisfacţie de moment?

✤ Sunt stăpân pe propria mea putere, sau încerc să mulţumesc pe altcineva?
✤ Mă gândesc la ce este corect, sau la ce este greşit?
✤ Această alegere îmi va aduce şi mai multă energie vitală, sau îmi va fura energia?
✤ Voi folosi această situaţie ca pe un catalizator în creşterea şi evoluţia mea, sau o voi folosi pentru a mă pedepsi?
✤ Această alegere îmi sporeşte puterea, sau mi-o slăbeşte?
✤ Este acesta un act de iubire de sine sau este un act de auto-sabotaj?
✤ Este acesta un act de credinţă, sau un act caracterizat de frică?
✤ Această alegere reprezintă manifestarea laturii mele Divine, sau a laturii mele umane?

Mă pregătesc să te las în compania ta şi să-ţi urez drum bun pe un nou drum.

Nu vei mai putea să te trezeşti la fel după ce vei fi citit ceea ce ţi-am scris mai sus.

Şi lipseşte-ţi acest citat pe oglinda din baie pentru tot restul vieţii tale:

Dumnezeu te-a înzestrat cu două extremităţi, una pentru a sta jos, alta pentru a gândi. Reuşitele tale depind de cea pe care o foloseşti. Capul îţi asigură succesul, fundul, eşecul.